CÓMO HACER LAS INVERSIONES

Si usted tiene el equilibrio adecuado, la tabla girará en respuesta a un simple movimiento de brazos. Para hacer las inversiones, levante sus brazos sobre su cabeza de manera muy suave y regrese a una posición derecha, lleve sus brazos hacia sus lados. Sus brazos le darán el peso necesario para poder girar la tabla (Figura 12).

Para asegurarse de que la tabla de inversiones no gire demasiado lejos o demasiado rápido:

- Coloque las bisagras de los rodillos a los ajustes C (Cómo se explica en la página 2);
- Coloque la correa para atar en la parte inferior de la tabla y pruebe a la máxima rotación;
- Levante un brazo a la vez y hágalo de manera muy lenta (entre más rápido se mueva, más rápido girará la tabla de inversión).

CÓMO REGRESAR A LA POSICIÓN DERECHA

Para regresar a la posición derecha, coloque sus brazos hacia los lados. Ya que su cuerpo se puede haber movido sobre la cama de la tabla durante la inversión, tal vez sea necesario que usted doble sus rodillas para mover el peso de su cuerpo hacia la parte de los pies del punto de pivote. **NO LEVANTE** su cabeza ni trate de sentarse. (Figura 13).

INVERSIÓN COMPLETA

Definición: Colgarse completamente hacia abajo agarrándose de sus tobillos con la espalda separada de la tabla. **NO INTENTE** hacer este paso hasta que se sienta cómodo con las inversiones parciales.

⚠ ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de tropezarse, haga todas las inversiones con movimientos muy suaves. Los ejercicios que se realizan de manera agresiva y que involucran movimientos del cuerpo vigorosos pueden causar que la tabla se incline o se voltee y esto puede provocar graves daños e incluso la muerte!

- Desconecte la correa para atar.
- Coloque las bisagras de los rodillos en la parte superior de los ajustes de los orificios “A” si usted desea que la tabla se asegure de manera firme mientras que se encuentre volteada. Si usted pesa 220 libras (100 kilos) o más, coloque las bisagras de los rodillos en los ajustes de orificio “B”.
- Desde una posición equilibrada en la tabla, muy lentamente levante ambas manos sobre su cabeza e inicie a girar. Usted deberá de ajustar los últimos grados de rotación empujando el piso o la estructura A hasta que la tabla quede alejada de su espalda (Figura 14). En los ajustes correctos de equilibrio, su peso mantendrá la tabla asegurada en esta posición hasta que usted esté listo para regresar a una posición derecha.

Para soltarse de la posición de seguridad invertida:

- Coloque una mano en la parte superior de la cama de la tabla atrás de su cabeza y coloque la otra mano en la parte inferior de la barra de la estructura A en frente de usted.
- Jale ambas manos al mismo tiempo (Figura 15). Esto le ayudará a girar la tabla fuera de la posición de seguridad. Muy lentamente mueva sus brazos y sus codos hacia los lados para completar el giro.

TENGA PRECAUCIÓN: Si sus codos se salen hacia los lados de la cama de la tabla usted se podrá pellizcar entre la estructura A y la cama de la tabla mientras regresa a la posición derecha (Figura 16).

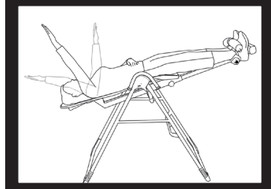

Fig. 12

Fig. 13

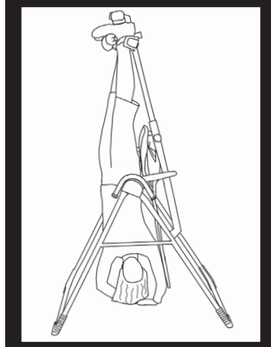

Fig. 14

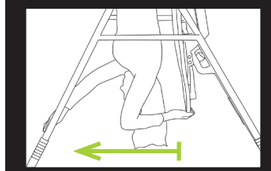

Fig. 15

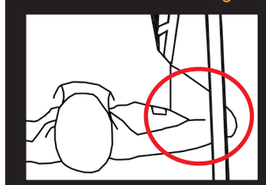

Fig. 16

⚠ ADVERTENCIA

Es su responsabilidad familiarizarse con el adecuado uso del equipo y con los riesgos inherentes al hacer la inversión, tales como caer de cabeza, caer sobre su cuello, pellizcarse, quedar atrapado o que el equipo falle.
NO USE la tabla de inversión hasta que haya entendido y leído por completo el manual del usuario, haya visto el video en DVD de instrucciones, haya revisado todos los documentos que acompañan el equipo y haya inspeccionado todas las partes del aparato. **SIEMPRE** pruebe e inspeccione el equipo y asegúrese de que funcione de manera adecuada antes del uso.

Cuenta con los más altos índices de calidad según un estudio independiente en ingeniería Clasificado UL 60601-1 para equipo médico en una institución clínica*

TEETER Hang ups®

MANUAL DEL USUARIO

EP-550/650™ (MR) Tabla de inversión

Aplica patentes extranjeras y de Estados Unidos de América. Otras patentes extranjeras se encuentran pendientes.

⚠ ADVERTENCIA

Es su responsabilidad familiarizarce con el uso adecuado de este equipo así como con los riesgos inherentes de inversión, como lo son las caídas sobre su cabeza, sobre su cuello, pellizcarse alguna parte de su cuerpo, quedar atrapado o que el equipo pueda llegar a fallar. SI USTED NO SIGUE LAS INDICACIONES QUE SE ELENCAN EN EL MANUAL DE INSTRUCCIONES DEL USUARIO Y LAS ADVERTENCIAS, USTED PODRÁ PROVOCARSE GRAVES LESIONES E INCLUSO LA MUERTE.

RESTRICCIONES DE USO

- NO USE este equipo sin la aprobación de un médico reconocido. Con mucho cuidado revise la siguiente lista de contra indicaciones médicas para realizar inversiones junto con un médico reconocido y de confianza: (Esta no es una lista exhaustiva y será usada únicamente como referencia)
  - Infección del oído medio
  - Obesidad extrema
  - Embarazo
  - Hernia hiatal
  - Hernia de vientre
  - Glaucoma
  - Desprendimiento de retina
  - Conjuntivitis
  - Presión arterial elevada
  - Hipertensión
  - Problemas de corazón o de circulación
  - Daño a la espina dorsal
  - Esclerosis cerebral
  - Junturas severamente inflamadas
  - Infarto reciente o ataque isquémico transitorio
  - Debilidad ósea (osteoporosis)
  - Fracturas recientes o que no hayan sanado
  - Broches medulares
  - Soportes ortopédicos implantados con cirugía
  - Uso de anticoagulantes (incluyendo altas dosis de aspirinas)
- NO USE si usted mide más de 198 cm (6´6”) o pesa más de 300 libras (136 kilos). Podría llegar a ocurrir un daño a la estructura o usted se podría llegar a caer con la cabeza o con el cuello golpeándose en el piso durante la inversión.
- NO MODIFIQUE este equipo o use otros accesorios que no hayan sido recomendados por el fabricante. Utilice el equipo sólo como se describe en este manual.
- Este producto es de uso doméstico. NO USE en instituciones comerciales o de renta.

PRECAUCIONES ANTES DEL USO

No use la tabla de inversiones hasta que haya leído y entendido en su totalidad este manual del usuario, haya consultado el video de las instrucciones, haya revisado y estudiado todos los documentos que acompañan este producto y haya inspeccionado el equipo. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto estén bien informados acerca de todas las precauciones de seguridad del equipo.

- NUNCA PERMITA que los niños usen este equipo sin estar supervisados por un adulto.
- NO OPERE el equipo si se encuentra bajo los efectos de drogas, alcohol, o medicinas que le puedan causar mareo o sentirse desorientado.
- SIEMPRE inspeccione el equipo antes del uso. Asegúrese de que todos los cierres estén bien apretados.
- SIEMPRE reemplace los componentes que estén defectuosos de manera inmediata y / o mantenga el equipo fuera de uso hasta que lo hayan reparado.
- SIEMPRE coloque el equipo en una superficie que esté nivelada y que se encuentre lejos del agua o de cosas que puedan representar un posible peligro de inmersiones accidentales o de caídas.
- SIEMPRE use zapatos que se puedan amarrarse de manera segura y confiable y que tengan la suela plana, como los zapatos comunes y corrientes para tenis. NO USE ningún tipo de calzado que pueda llegar a interferir con las abrazaderas para asegurar los tobillos, tales como zapatos con suelas muy espesas, botas, zapatos altos o cualquier tipo de zapato que se extienda más allá del hueso del tobillo.
- SIEMPRE asegúrese de que el equipo esté bien colocado en relación a los ajustes adecuados para el usuario antes de cada uso.
- Consulte la documentación relacionada a las advertencias que se encuentran colocadas sobre el equipo. Si una de las etiquetas del producto o el manual del usuario se llegaran a perder, a dañar, o se volvieran ilegibles póngase en contacto con el Centro de Atención al Cliente.

PRECAUCIONES DURANTE EL USO

- SIEMPRE mantenga alejadas de la tabla de inversiones a las personas que se encuentran en los alrededores y a las mascotas durante el uso.
- NO LLEVE a cabo movimientos agresivos, NO USE pesos, bandas elásticas o ningún otro instrumento para hacer ejercicio de estiramientos mientras esté usando la tabla para hacer inversiones.
- SIEMPRE mantenga manos, dedos, ropa y cabello fuera del alcance de partes con movimiento en las que puedan atorarse para evitar lesiones.
- NO ARROJE o introduzca objetos en las aberturas de aire.
- Los usuarios que son principiantes y los usuarios que tienen algún problema físico o mental, necesitarán la ayuda de un compañero para asegurarse de tener el equilibrio correcto y para que puedan volver a una posición derecha.
- Si usted siente dolor o se siente ligeramente mareado mientras está haciendo la inversión, de manera inmediata regrese a la posición inicial (derecho) para que se recupere y se pueda bajar de la tabla en caso de ser necesario.

* Equipo Médico Eléctrico, parte 1: Requisitos Generales de Seguridad de acuerdo con Underwriters Laboratories, Inc.

USA: 1-800-847-0143, info@teeter-inversion.com
Internacional: +1-242-362-1001, info@inversioninternational.com

NO RETIRE

Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.
Marca Registrada 2008, Las leyes internacionales prohíben cualquier tipo de copia, 12/08-0 Ep-2010

AJUSTES

ANTES DE LLEVAR A CABO LA INVERSIÓN

asegúrese de que la tabla gire de manera suave hacia la posición de volteado total y hacia atrás, y que todos los cierres estén bien seguros. Asegúrese de que los ajustes del usuario que se describen a continuación se encuentren de acuerdo a las necesidades únicas y al tipo de cuerpo de cada persona. Tómese su tiempo para conocer los ajustes adecuados y después recuérdelos. Siempre revise estos ajustes antes de usar el equipo.

	A Parte superior- lo más cercana al rodillo Ajustes con mayor respuesta	B Medio Respuesta Moderada	C Inferior- lo más lejos posible del rodillo Última respuesta
36 - 54 kg	● ✗		
54 - 100 kg	✗	●	
100 - 136 kg	✗	✗	●

● Principiantes - Inversión parcial
✗ Sugerido para una inversión total

Bisagra del Rodillo: Encuentre sus ajustes

Los ajustes de la bisagra del rodillo controlan la respuesta o el índice de rotación.Hay tres orificios: La selección del orificio depende ya sea del peso de su cuerpo que de la respuesta de rotación que usted desee (el diagrama se encuentra del lado derecho). Para los usuarios que apenas están aprendiendo a usar la tabla de inversiones, les recomendamos que inicien con los ajustes C (Figura 1) . IMPORTANTE: Coloque las bisagras de los rodillos en los mismos ajustes de los orificios de cada lado.

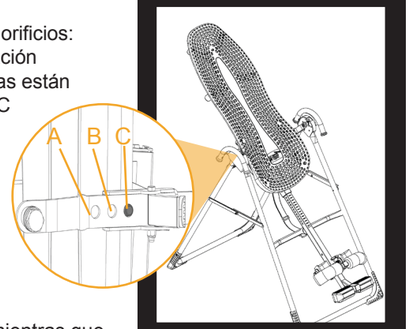

Fig. 1

Ajustes de Altura : Cómo Ajustar el eje Principal

Los ajustes de altura están impresos en el eje principal ya sea en pulgadas que en centímetros.

- Desapriete la perilla para eliminar la vibración.
- Jale la clavija de seguridad del selector de altura con la ayuda de su mano derecha mientras que desliza el eje principal con su mano izquierda (Figura 2).
- Deslice el eje principal hasta que el último ajuste que usted pueda leer sea de una pulgada más que su altura. Por ejemplo, si usted mide 5 ´10” (178cm) los últimos números que usted podrá leer serán 5 ´11” (180cm). Nota: Los mejores ajustes de altura para usted dependerán en la distribución de su peso y podrán variar de una a dos pulgadas de cada lado de su altura real. Si inicia con una o dos pulgadas más de su altura, ésto le ayudará a asegurarse de que la rotación de la tabla no sea demasiado rápida.
- Suelte la clavija de seguridad del seleccionador de altura de manera tal que quede completamente introducida en un orificio. Si usted desea, vuelva a apretar la perilla para eliminar la vibración.

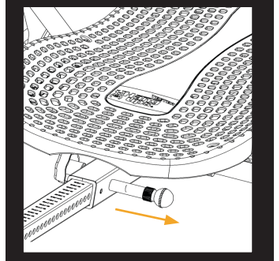
Fig. 2

Correa para atar- Ajuste al ángulo que usted desee

Para los usuarios que están usando el equipo por primera vez, coloque la correa para atar para ayudarse a controlar la rotación de su ángulo (Vea la figura 3). Usted podrá aumentar el ángulo de rotación permitido por la correa para atar, cuando se sienta más cómodo usando la tabla o podrá retirarla por completo para hacer una inversión total.

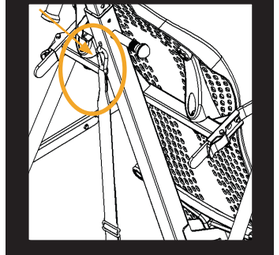
Fig. 3

Plataforma para pie: Encuentre sus ajustes

La plataforma de pie del TEETER HANG UPS® se puede girar a un ajuste alto o a un ajuste bajo (Figura 4). Hay una pulgada de altura de diferencia entre los ajustes. Los ajustes que usted seleccione podrán variar por el tipo de zapatos que usted esté usando y su tipo de tobillo. Intente hacer las inversiones con ambos ajustes para de esta manera determinar cuál es el que le queda más cómodo.

La plataforma para pie deberá de estar colocada de manera tal que la abrazadera del tobillo esté asegurada alrededor de la parte más pequeña de los tobillos. (Con una distancia mínima entre la abrazadera del tobillo y la parte superior de su pie), esto reducirá la posibilidad de que usted pueda resbalarse en la cama de la tabla cuando esté haciendo la inversión.

Prepárese para subirse

- SIEMPRE use zapatos que se puedan amarrar de manera segura, que tengan la suela plana así como lo son los zapatos comunes y corrientes de tenis.
- NO USE zapatos que tengan suelas espesas, botas, tacones altos o cualquier otro zapato que se extienda más allá del hueso del tobillo, ya que este tipo de calzado puede llegar a interferir con la correcta aseguración de los tobillos.

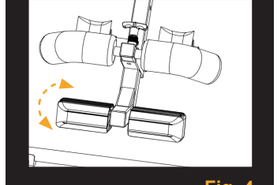
Fig. 4

CÓMO SUBIRSE

Cómo Asegurar sus Tobillos

- Párese dándole la espalda a la cama de la tabla - no use la tabla de inversiones viendo hacia abajo.
- Párese sobre el eje principal, colocando su pie sobre el piso en ambos lados. Para poder balancearse, apóyese sólo sobre la parte inferior de su cuerpo contra la cama de la tabla mientras que desliza su tobillo de un lado (Figura 5), no introduzca el pie a través de las abrazaderas de los tobillos como introduciría su pie dentro de un zapato. Su pie siempre deberá de permanecer ya sea en el piso que en la plataforma para pie; nunca use ninguna otra parte de la tabla de inversiones como escalón (Figura 6 y 7).

⚠ ADVERTENCIA

No se pare sobre el travesaño de la estructura A o sobre la parte superior de las abrazaderas de los tobillos ya que esto podría provocar que la tabla se girara y esto podría causar serios daños e incluso la muerte!

- Oprima sus tobillos firmemente contra las abrazaderas de tobillos traseras.
- Gire la parte superior de las abrazaderas traseras ligeramente hacia adentro y hacia sus tobillos, esto aumentará la posibilidad de que usted se sienta más cómodo mientras esté haciendo la inversión.
- Jale la clavija de seguridad hacia afuera para permitir que las abrazaderas frontales de los tobillos se cierren firmemente contra sus tobillos (Figura 8). Asegúrese de que las piernas de sus pantalones no interfieran para poder cerrar las abrazaderas de manera segura.
- Ajuste las abrazaderas frontales de los tobillos para así estar seguro de que las abrazaderas frontales y traseras de los tobillos queden colocadas firmemente contra sus tobillos. Suelte la clavija de seguridad para que quede bien metida dentro de los orificios de ajuste. (Figura 9).
- Si la clavija de seguridad no entra en su lugar de manera automática dentro de un orificio (Figura 10), empuje las abrazaderas frontales de los tobillos hacia adentro hasta que la clavija entre por completo en los orificios de ajustes que se encuentren más cerca. Verifique que ninguna parte de su calzado o cualquier otra cosa estén en contacto o interfieran con la clavija de seguridad de cualquier modo durante la inversión.
- Use el concepto de OIR- SENTIR- VER cada vez que usted asegure sus tobillos: OIGA que la clavija de seguridad se haya enganchado en el lugar correcto; SIENTA la clavija de seguridad para asegurarse de que esté bien metida en un orificio de ajuste; VEA que no hay algún espacio entre la clavija de seguridad y su base.

⚠ ADVERTENCIA

No recueste la parte superior de su cuerpo contra la cama de la tabla antes de asegurar sus tobillos. **Si usted no cierra** la clavija de seguridad de los tobillos de manera segura esto podría provocar grandes lesiones e incluso la muerte. **Siga siempre** estas instrucciones.

Pruebe los Ajustes de Equilibro

La tabla de inversión se equilibra de manera muy sencilla y responde a cambios muy pequeños en cuanto a la distribución de peso. Como resultado, usted siempre deberá de hacer una serie de pruebas para asegurarse de tener los ajustes correctos de la altura. Asegúrese que haya suficiente espacio para girar hacia el frente, hacia los lados y hacia atrás. Para empezar, coloque su cabeza en la cama y coloque sus brazos hacia los lados, después de manera muy lenta coloque sus brazos sobre su pecho.

- Si su cabeza se encuentra más baja que sus pies, aumente los ajustes de altura de un orificio y vuelva a hacer la prueba.
- Si sus pies no se mueven, disminuya los ajustes de la altura de un orificio y vuelva a hacer la prueba.
- Si la tabla se encuentra en descanso con sus pies levantados de algunas pulgadas de la estructura A, entonces usted tendrá que encontrar cuáles son los ajustes de equilibrio correctos (Figura11).

Este es un paso muy importante- tómese el tiempo que sea necesario para encontrar los ajustes de equilibrio adecuados para usted. Sus ajustes deberán de permanecer de la misma manera siempre y cuando su pese no aumente de manera importante.

⚠ ADVERTENCIA

Si usted está llevando a cabo por primera vez las sesiones de inversiones, pida a otra persona que le ayude hasta que usted se sienta capaz de encontrar los ajustes del balance correcto y se sienta cómodo mientras esté usando la tabla.

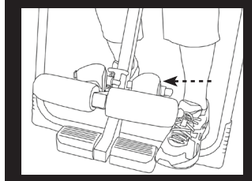
Fig. 5

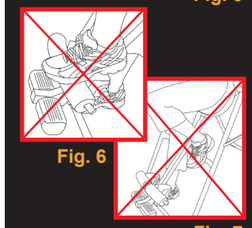
Fig. 6

Fig. 7

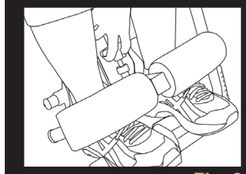
Fig. 8

CLAVIJA DE SEGURIDAD COMPLETAMENTE INTRODUCIDA

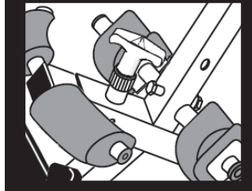
Fig. 9

PELIGRO: LA CLAVIJA DE SEGURIDAD NO ESTÁ BIEN INTRODUCIDA

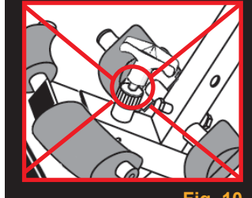
Fig. 10

Fig. 11